

L'Indépendant, 27/06/25

Ultra-trail – Kilian Jornet de retour sur la mythique Western States 100 : "Le plus difficile c'est au niveau mental, il y a toujours des douleurs"



Kilian Jornet lors d'un entretien à Londres en novembre 2024. EFE - Guillermo Garrido Serrano

La légende des sentiers Kilian Jornet revient samedi 28 juin sur la Western States 100 au départ d'Olympic Valley (ultra-marathon de 100 miles dans la Sierra Nevada en Californie, Etats-Unis). Toujours au sommet de son art, l'expérimenté espagnol (37 ans) de Sabadell est à la fois pressé de "partager beaucoup de kilomètres" à toute allure avec ses concurrents, tout en transmettant l'idée de "connexion avec la nature" aux plus jeunes.

Pourquoi revenez-vous sur la Western States, quatorze ans après votre victoire ?

C'est une course qui ne s'adapte pas forcément à mes qualités ou à ce que j'aime, du coup c'est un challenge de s'entraîner pour y être performant. Aussi il n'y a pas beaucoup de courses avec une telle densité d'élites. Et ce sont de très belles montagnes, de grands espaces naturels, ça crée une connexion avec la nature qui est quand même assez unique dans cette partie du monde.

Le trail a grandement changé en 14 ans, mais vous êtes toujours là...

J'ai commencé très jeune, ça fait une carrière longue. Le plus important c'est la motivation de se mettre toujours des objectifs pour continuer à s'entraîner. On voit un coureur comme Ludovic Pommeret qui va avoir 50 ans et qui continue de courir à un grand niveau (vainqueur de la Hardrock 100 en 2024) donc je pense que physiquement on est capables de tenir pendant longtemps. Le plus difficile c'est au niveau mental, une saison d'entraînement c'est dur, il y a toujours des douleurs, des blessures et la pression que l'on se met.

Vous avez souvent mis en avant le partage pendant vos courses, pourquoi ?

Avec la densité de coureurs qu'il y a, je vais partager samedi beaucoup de kilomètres avec plein de coureurs, et même si on ne discute pas beaucoup, il y a des choses qui se transmettent entre les coureurs et qui sont sympas. Et dans ces sports-là, il y a quand même une notion de communauté qui est importante. Pourquoi on organise des courses comme ça ? Parce que des gens de la région sont passionnés de ces sentiers, donc ils veulent les partager avec d'autres coureurs, parce qu'ils aiment les paysages. Cette notion de partage est forte sur ces sports-là, même s'ils sont solitaires parfois.

Si vous aimez le partage, et que vous êtes toujours à la pointe de l'entraînement, envisagez-vous de devenir entraîneur ?

Il faut trouver le temps quand même ! Avec trois enfants, le business (il a co-créé la marque NNormal) et tout l'entraînement... C'est une chose que j'aime beaucoup, j'ai pu aider ponctuellement à entraîner à quelques coureurs, mais pas au quotidien. Pour le futur, la physiologie, les études scientifiques, ce sont des choses qui m'intéressent, ainsi que la partie pratique comme entraîneur. Mais si j'en suis là aujourd'hui c'est aussi parce que j'ai su dire non, pour ne pas vouloir tout faire et ne rien bien faire. Mes priorités c'est : passer du temps en famille, puis l'entraînement, puis le reste.

Que transmettez-vous à vos trois enfants, à propos de la montagne ?

Les enfants n'apprennent pas ce qu'on leur demande d'apprendre mais ce qu'on leur montre. Si on leur demande de ne pas regarder la TV mais qu'on est tout le temps sur notre téléphone ça ne marche pas. On essaie de passer du temps dehors, d'apprendre les fruits dans la forêt, les plantes. Ma fille aînée connaît tous les oiseaux. Donc plutôt qu'apprendre des choses, je préfère faire des choses. Et je pense que le sport c'est aussi cette connexion avec la nature, dire que nous sommes un organisme de plus, dans un écosystème, que nous avons besoin de toutes les autres parties pour vivre.

Au-delà de vos enfants, avez-vous des messages pour la jeunesse ?

On est dans l'immédiat aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, la mémoire est très courte. Les pensées qui demandent de la patience sont très difficiles à faire passer. Mais les réseaux sont aussi une plateforme pour faire passer des

messages, tout en évitant de vivre dedans, c'est ce que j'essaie de faire. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Moi, j'aime être dehors, j'aime courir. Est-ce qu'on peut inspirer des personnes, à travers des réseaux, à laisser les réseaux pour aller dehors ? C'est un peu contradictoire, mais c'est une porte d'entrée aussi pour dire aux gens de laisser le téléphone. C'est une façon de transmettre.